

Judo - ja Painivalmentajille valmennustiedon Päivittämisspäivät 25.- 26.9.2010

Päivien tavoitteena on seurata MM -tason teknis-taktisia toteutuksia ja niiden muutoksia judossa ja painissa sekä kouluttaa valmentajia apuvälineiden käyttöön lajien teknis-taktisten taitojen kehittämiseksi.

Päivien järjestäjinä ovat Suomen Judo - ja Painivalmentajakerhot.

Kohderyhmä: Koulutus on suunnattu ensisijaisesti Suomen Judo- ja Painivalmentajakerhon jäsenille sekä toiseksi molempien lajien valmentajille.

Paikka: Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola
Aika: lauantaina 25.9.2010 ja sunnuntaina 26.9.2010

Maksut: 15. ensimmäiseksi ilmoittautuneelle painivalmentajakerhon jäsenelle koulutus on maksuton. Tämän jälkeen kerhon jäsenille ja muille painivalmentajille maksu on 70 euroa. Maksut Suomen painivalmentajakerhon tilille no 405500-1151427. Sisältää 2 lounasta, päivällisen, aamupalan ja majoituksen.

Kouluttajat:

- * Mika Mukkula, judon päävalmentaja
- * Juha Virtanen, painin päävalmentaja
- * Jorma Kivinen, Suomen Judovalmentajakerhon puheenjohtaja
- * Sauli Heinonen, Suomen Painivalmentajakerhon puheenjohtaja
- * Tuomi Vääntinen KIHU, video vastustaja-analyysijärjestelmäprojektin vastaava
- * Avoin? Suomen Judoliitto

Ilmoittautumiset/ tiedustelut 10.9.2010 mennessä:
paini sauli.heinonen@gmail.com ja tiedustelut p. 040-5089580

Ohjelma:

Aika:	Aihe:	Kouluttajat:
Lauantai 25.9, Auditorio:	(Yhteiset luennot)	
09.30	Koulutuksen avaus	J. Kivinen ja Sauli Heinonen
09.45 -11.00	Vastustaja-analyysit	
	* Painin ja judon videotietokanta / Kihu	Tommi Vääntinen
	* Vastustaja analyysien käyttö turnaustilanteissa	Mika Mukkula ja Juha Virtanen
11.00 – 12.00	Lounas , Ravintola Kukkanen	
12.00 – 13.00	Painin MM - analyysit	J. Virtanen
13.00 – 14.00	Judon MM – analyysit	M. Mukkula
14.00 – 14.30	Kahvitauko	
14.30 – 15.30	LUENTO (judoluento)	AVOIN
15.30 – 16.30	Kuinka paljon ja mitä valmennusta eri-ikäkausina?	S. Heinonen
17.00 – 18.00	Päivällinen , Ravintola Kukkanen	
20.00 – 22.00	Rantasauna	

Sunnuntai 26.9 (Lajikohtaiset / koulutukset)

07.30 – 08.30	Aamupala	
09.00 – 13.00	Vastustaja-analyysit, käytäntö painisali (painotus, käsipaini ja hyökkäyksen jatkaminen, varaa painivarusteet) FILA:n videoiden hyödyntäminen (käytäntö, painisali)	J. Virtanen, S. Heinonen J. Koivula, S. Heinonen, J. Virtanen
12.45	Valmentajien päivityspäivien päätös	J. Kivinen ja S. Heinonen
13.00	Lounas	